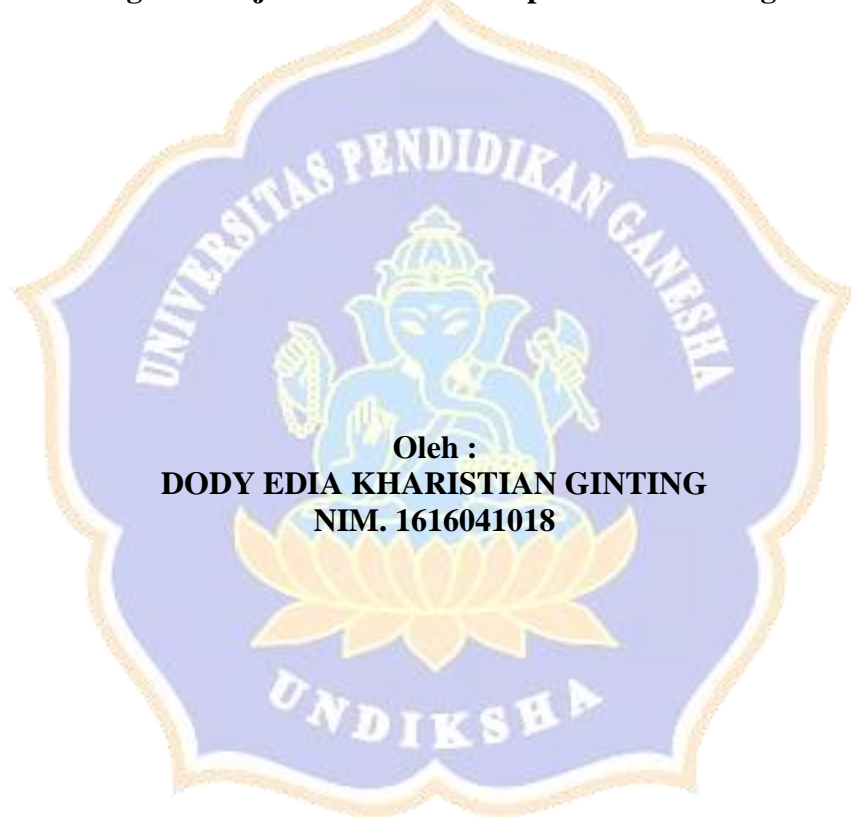


**SURVEI TINGKAT DAYA TAHAN SSB GADJAH  
MADA BALI FA U 13–14 NEGARA**

**SKRIPSI**

**Diajukan Kepada  
Fakultas Olahraga dan Kesehatan  
Untuk Memenuhi Salah Satu Persyaratan dalam Menyelesaikan  
Program Sarjana Pendidikan Kepelatihan Olahraga**



**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN KEPELATIHAN OLAHRAGA  
JURUSAN ILMU OLAHRAGA DAN KESEHATAN  
FAKULTAS OLAHRAGA DAN KESEHATAN  
UNIVERSITAS PENDIDIKAN GANESHA  
SINGARAJA  
2023**

# SKRIPSI

## DIAJUKAN UNTUK MELENGKAPI TUGAS DAN MEMENUHI SYARAT-SYARAT UNTUK MENCAPAI GELAR SARJANA PENDIDIKAN

Menyetujui,

Singaraja, 20 Juni 2023  
Pembimbing II,

Pembimbing I,



Dr. Syarif Hidayat, S.Pd., M.Pd.  
NIP. 197711152001121001



Dr. Luh Putu Tuti Ariani, S.Pd., M.Fis.  
NIP. 197812142001122001

## PERSETUJUAN PENGUJI

Skripsi oleh Dody Edia Khristian Ginting ini telah dipertahankan di depan dewan

penguji pada :

Tanggal :

Dewan Penguji



Dr. Syarif Hidayat, S.Pd., M.Pd.  
NIP. 197711152001121001

(Ketua)



Dr. Luh Putu Tuti Ariani, S.Pd., M.Fis.  
NIP. 198712252014041001

(Anggota)



I Kadek Happy Kardiawan, S.Pd., M.Pd.  
NIP. 197905132006041002

(Anggota)



Gede Eka Budi Darmawan, S.Pd., M.Or.  
NIP. 197903172008121005

(Anggota)

## LEMBAR PENGESAHAN

Diterima oleh Panitia Ujian Fakultas Olahraga dan Kesehatan Universitas Pendidikan Ganesha Singaraja. Guna memenuhi memenuhi syarat-syarat untuk mencapai gelar Sarjana Pendidikan.

Pada

Hari :

Tanggal :

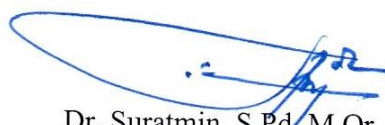
Menyetujui,

Ketua Ujian,



Dr. I Ketut Yoda, S.Pd., M.Or.  
NIP. 196805172001121001

Sekretaris Ujian,



Dr. Suratmin, S.Pd., M.Or.  
NIP. 197105202001121002

Mengesahkan

Dekan Fakultas Olahraga dan Kesehatan



I Ketut Budaya Astra, S.Pd., M. Or  
NIP. 196804081997031002

## SURAT PERNYATAAN

Dengan ini saya menyatakan bahwa skripsi berjudul “Survei Tingkat Daya Tahan SSB Gadjah Mada Bali FA U 13–14 Negara” yang disusun oleh Dody Edia Khristian Ginting, NIM. 1616041018, benar-benar karya saya sendiri dan saya tidak melakukan penjiplakan dan pengutipan dengan cara-cara yang tidak sesuai dengan etika yang berlaku dalam masyarakat keilmuan. Atas pernyataan ini, saya siap menanggung resiko/sanksi yang dijatuhkan kepada saya apabila kemudian ditemukan adanya pelanggaran atas etika keilmuan dalam karya saya ini atau ada klaim terhadap keaslian karya saya ini.

Singaraja, 13 Juli 2023

Yang membuat pernyataan



Dody Edia Khristian Ginting  
NIM. 1616041018

## PRAKATA

Puji syukur kehadiran Tuhan yang Maha Esa, yang telah memberikan rahmat serta petunjuk-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul **“Survei Tingkat Daya Tahan SSB Gajah Mada Bali FA U 13–14 NEGARA.”**

Skripsi ini disusun dalam rangka memenuhi salah satu syarat menyelesaikan studi untuk memperoleh gelar Sarjana Pendidikan di Universitas Pendidikan Ganesha. Pada kesempatan ini, penulis ingin mengucapkan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada semua pihak yang membantu penulis dalam menyusun dan menyelesaikan skripsi ini. Pihak-pihak tersebut meliputi:

1. Prof. Dr. I Wayan Lasmawan, M.Pd., selaku Rektor Universitas Pendidikan Ganesha yang telah memberikan kesempatan kepada penulis untuk mengikuti pendidikan pada Prodi Pendidikan Keperawatan Olahraga, Jurusan Pendidikan Olahraga (PKO), Fakultas Olahraga dan Kesehatan (FOK).
2. I Ketut Budaya Astra, S.Pd., M.Or., selaku Dekan Fakultas Olahraga dan Kejuruan yang telah banyak memberikan bimbingan dan saran dalam penyelesaian skripsi ini.
3. Dr. I Ketut Sudiana, S.Pd., M.Kes., selaku Ketua Jurusan Ilmu Olahraga dan Kesehatan yang telah banyak memberikan bimbingan dan saran dalam penyelesaian skripsi ini.
4. Dr. Suratmin, S.Pd., M.Or., selaku Koordinator Program Studi Pendidikan Keperawatan Olahraga yang telah banyak memberikan bimbingan dan saran dalam penyelesaian skripsi ini.

5. Dr. Syarif Hidayat, S.Pd., M.Pd., selaku Pembimbing I yang telah banyak memberikan bimbingan dan saran dalam penyelesaian skripsi ini.
6. Dr. Luh Putu Tuti Ariani , S.Pd., M.Fis..., selaku Pembimbing II yang telah banyak memberikan bimbingan dan saran dalam penyelesaian skripsi ini.
7. Pembina Akademi Sepakbola SSB Gajah Mada Bali FA, yang telah memberikan izin untuk melakukan penelitian.
8. Semua atlet Akademi Sepakbola SSB Gajah Mada Bali FA yang telah bersedia menjadi subjek dalam penelitian ini.
9. Rekan-rekan mahasiswa Pendidikan Kepelatihan Olahraga yang telah banyak memberikan dukungan dan bantuan dalam pelaksanaan penelitian ini.
10. Keluarga besar tercinta yang memberikan doa dan dukungan sehingga skripsi ini dapat diselesaikan tepat pada waktunya.
11. Semua pihak yang telah membantu dalam penyelesaian skripsi ini.

Penulis menyadari dalam penulisan skripsi ini masih jauh dari kata sempurna, baik dalam metode penulisan maupun dalam pembahasan materi. Hal ini tidak terlepas dari keterbatasan Ilmu Pengetahuan yang penulis miliki. Oleh karena itu, penulis mengharapkan kritik dan saran yang membangun demi sempurnanya skripsi ini. Akhirnya dengan segala kerendahan hati penulis mengharapkan semoga informasi yang terkandung dalam skripsi ini bermanfaat bagi pembaca.

Singaraja, Juli 2023

Penulis



## DAFTAR ISI

	Halaman
<b>HALAMAN JUDUL</b> .....	i
<b>LEMBAR PERSETUJUAN PEMBIMBING</b> .....	iv
<b>PERSETUJUAN PENGUJI</b> .....	v
<b>LEMBAR PENGESAHAN</b> .....	vi
<b>KATA PERSEMBAHAN</b> .....	vii
<b>MOTTO</b> .....	viii
<b>PRAKATA</b> .....	ix
<b>ABSTRAK</b> .....	xi
<b>DAFTAR ISI</b> .....	xiii
<b>DAFTAR TABEL</b> .....	xv
<b>BAB I PENDAHULUAN</b> .....	1
1.1 Latar Belakang .....	1
1.2 Identifikasi Masalah .....	3
1.3 Batasan Masalah .....	3
1.4 Rumusan Masalah .....	4
1.5 Tujuan Penelitian .....	4
1.6 Manfaat Penelitian .....	4
<b>BAB II KAJIAN PUSTAKA</b> .....	6
2.1 Hakikat Permainan Sepakbola .....	6
2.2 Hakikat Daya Tahan .....	7
2.3 Komponen-komponen Daya tahan .....	9
2.4 Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Daya Tahan .....	11
2.5 Tujuan Daya Tahan .....	13
2.6 Penelitian yang Relevan .....	14
<b>BAB III METODE PENELITIAN</b> .....	16
3.1 Rancangan Penelitian .....	16
3.2 Populasi dan Sampel .....	17
3.3 Lokasi dan Waktu Pelaksanaan Penelitian .....	17
3.4 Instrumen dan Teknik Pengumpulan Data .....	18



3.5 Teknik Analisis Data .....	18
<b>BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN .....</b>	<b>20</b>
4.1 Hasil Penelitian.....	20
4.2 Pembahasan .....	21
<b>BAB V KESIMPULAN DAN SARAN .....</b>	<b>24</b>
5.1 Kesimpulan .....	24
5.2 Keterbatasan Penelitian .....	24
5.3 Saran .....	25

**DAFTAR PUSTAKA**

**LAMPIRAN**



## DAFTAR TABEL

	Halaman
Table 1. Tabel Norma Tes Kesegaran Jasmani .....	18
Tabel.2. Deskripsi Tingkat Daya Tahan dengan Lari 12 Menit .....	20



## DAFTAR GAMBAR

Gambar.1 Grafik Tingkat Daya Tahan .....	Halaman 20
--	---------------



## DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 01. Dokumentasi

Lampiran 02. Daftar Riwayat Hidup

